Консультация для родителей

« Профилактика плоскостопия».

Установлено, что двигательная активность детей дошкольного возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение, путем общедоступных гимнастических упражнений, помогут избавить детей от этого недостатка или , во всяком случае , уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в дошкольном возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Стопа в жизни человека выполняет три биохимических функции: рессорную, балансировочную и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

Рессорная функция - смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря возможности стопы упруго распластываться под действием нагрузки, с последующим обретением первоначальной формы. При плоскостопии толчки более резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования , микро травмам, смещению.

Балансировочная функция - регуляция позы человека при движениях. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется. Связочный аппарат деформируется. В результате у детей страдает координация движений, устойчивость.

Толчковая функция - сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая главная функция стопы , так как в ней используется и рессорность, и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге и прыжках.

С глубокой древности известна еще одна функция стопы, не имеющая отношения к биохимии. Стопа – это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся « энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Наиболее ярко это выражено у незакаленного человека.

Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голенях при беге, длительной ходьбе и к концу дня. Возможно, появление головных болей после длительных нагрузок, как следствие снижения рессорной функции стопы. Характерным отличием является: шлепающая походка, с разведением носков ног в стороны; при стоянии, стремление поставить стопы на наружный край; неравномерный износ обуви (быстрее стаптывается наружный край).

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей дошкольного возраста должна быть 1,5-2см.

Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Главное назначение этих корректирующих упражнений - активное пронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени и укрепление организма ребенка. Нужно вырабатывать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространено обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы. Температуру берут 30 градусов Цельсия, постепенно снижая по одному градусу в день, и доводят, до 14-16 градусов.

В домашних условиях можно применять контрастные ножные ванны. Для этого нужны два тазика с водой: один с теплой (40-45 градусов), другой с прохладной (16-20 градусов), ребенок погружает ноги попеременно, то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и проводится ежедневно или через день в течении двух-трех недель. Это не только укрепляет мышцы и тренирует суставы стоп, но и обладает замечательным закаливающим эффектом.

Таким образом, для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.